

資料 本講座で用いた動感サーキット

**1. 壁のぼり****2. 鉄棒立ち****3. 足抜き****6. 踏み切り****5. ケン・グージャンプ****4. 前回り****7. バランス歩き****8. 腕支持フランク****9. 坂道回転****11. 跳び下り****10. スーパーマン前転**